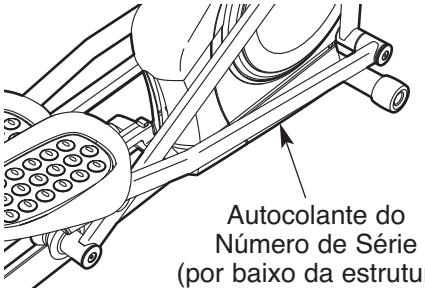
PRO-FORM®

505 ZLE

MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo nº PFEVEL96010.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



Autocolante do Número de Série (por baixo da estrutura)

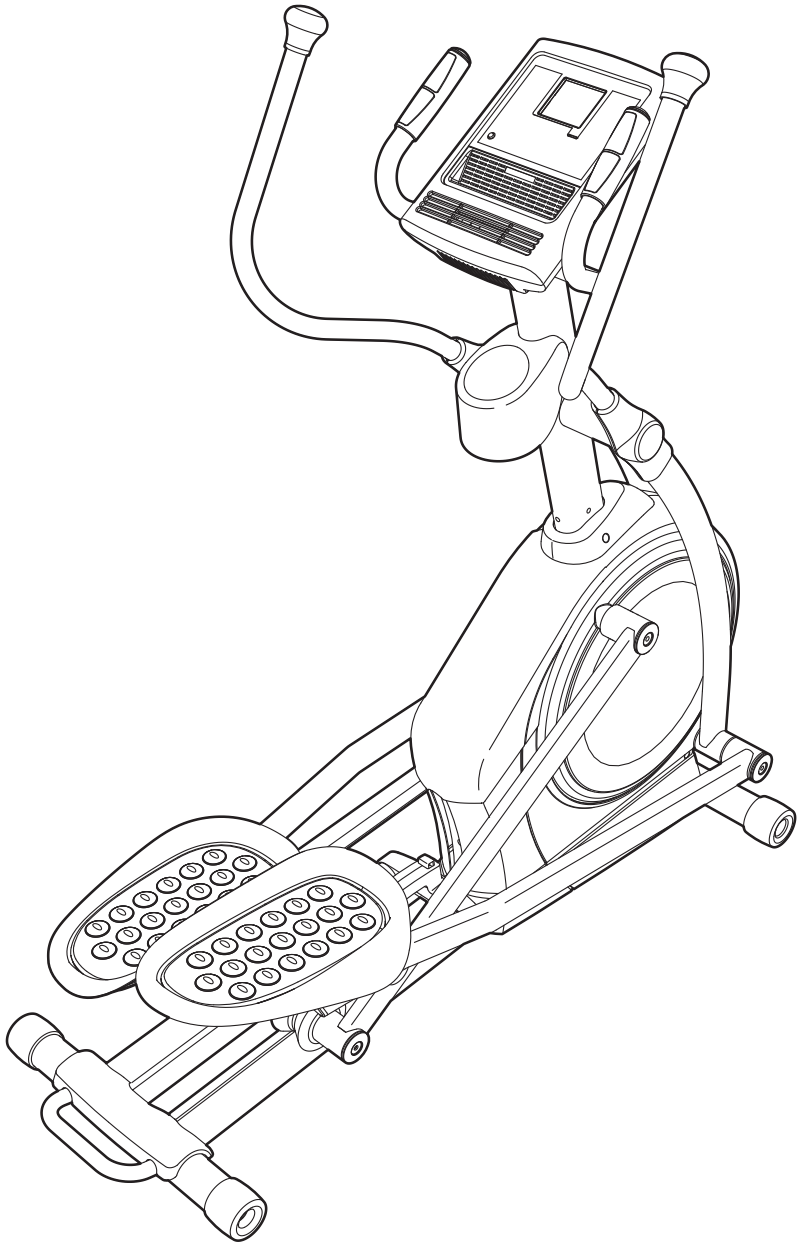
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.



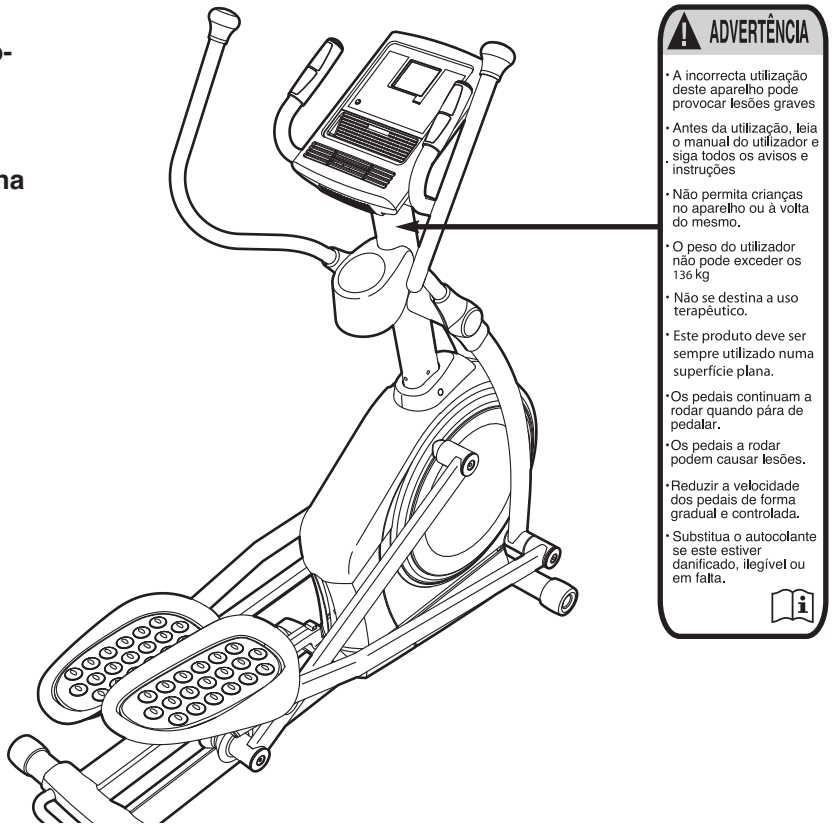
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
MONTAGEM 5
COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO 12
COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO 13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 20
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 22
LISTA DE PEÇAS 23
DIAGRAMA AMPLIADO 25
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 136 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PROFORM é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

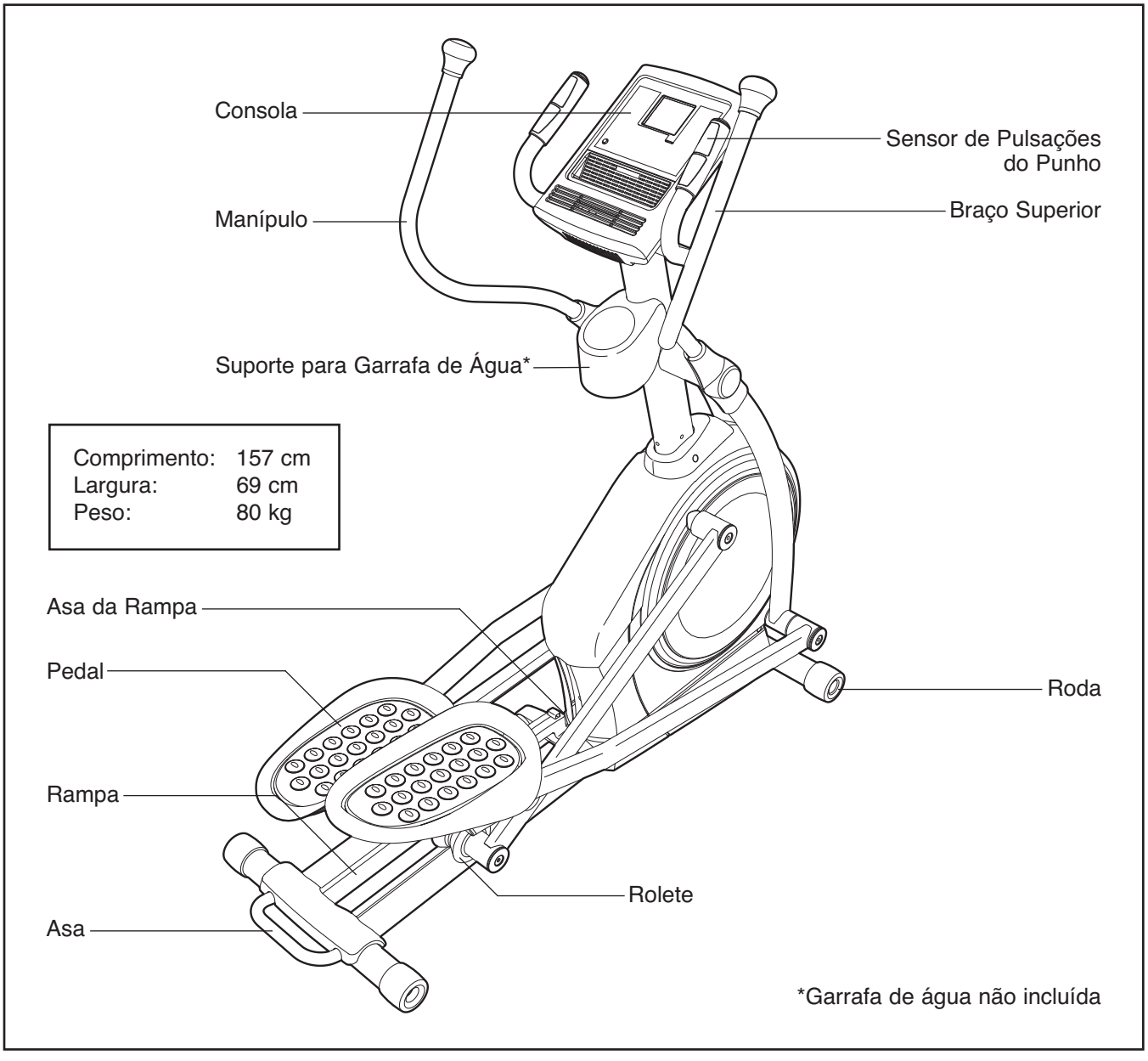
1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
2. **Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**
3. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**
4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**
5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com, pelo menos, 0,9 m de espaço à frente e atrás e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**
7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**
9. **O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 136 kg.**
10. **Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**
11. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.**
12. **O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.**
13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
14. **Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**
15. **O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário aparelho elíptico PROFORM® 505 ZLE. O aparelho elíptico 505 ZLE oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

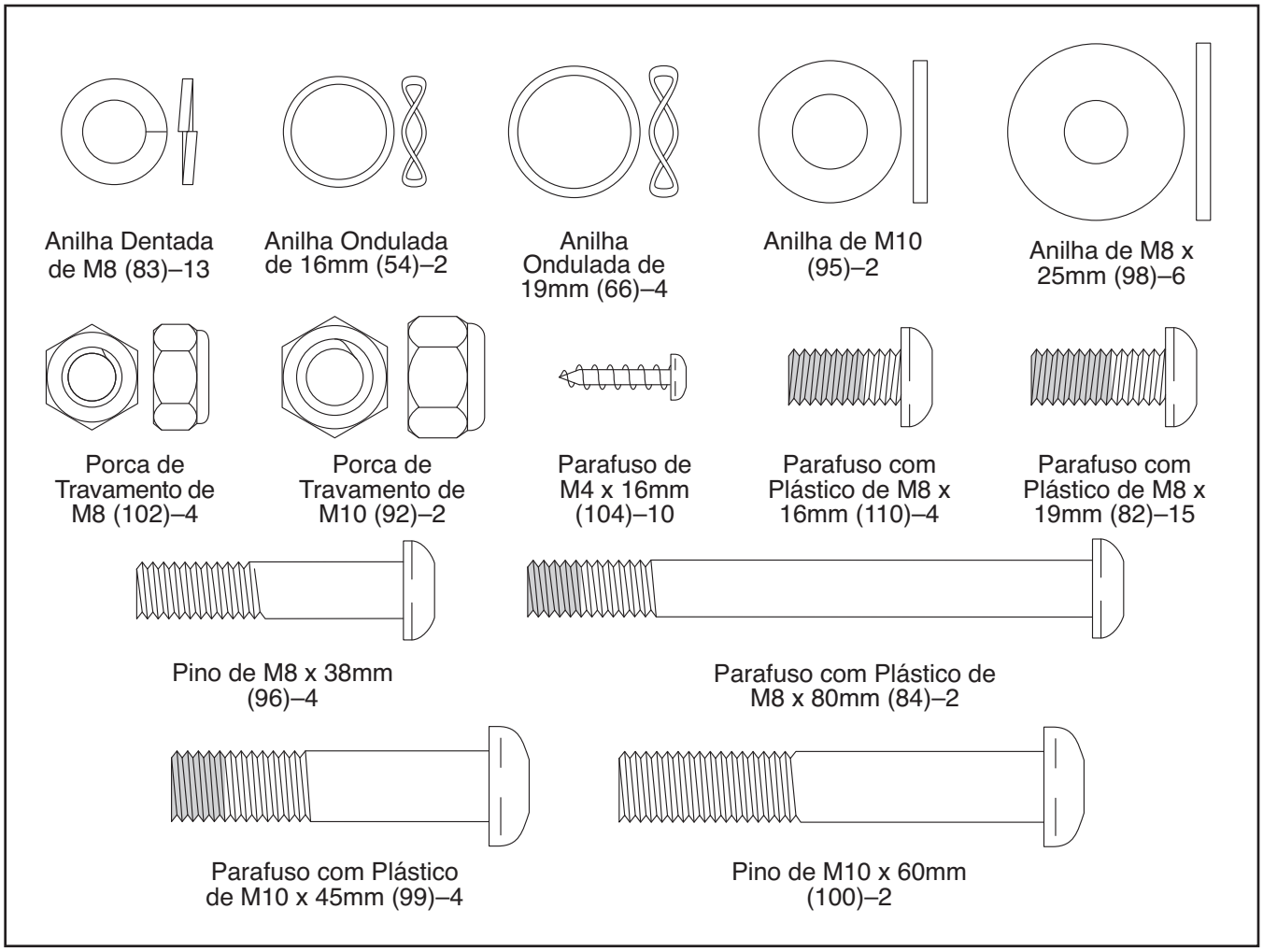


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças do aparelho elíptico numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

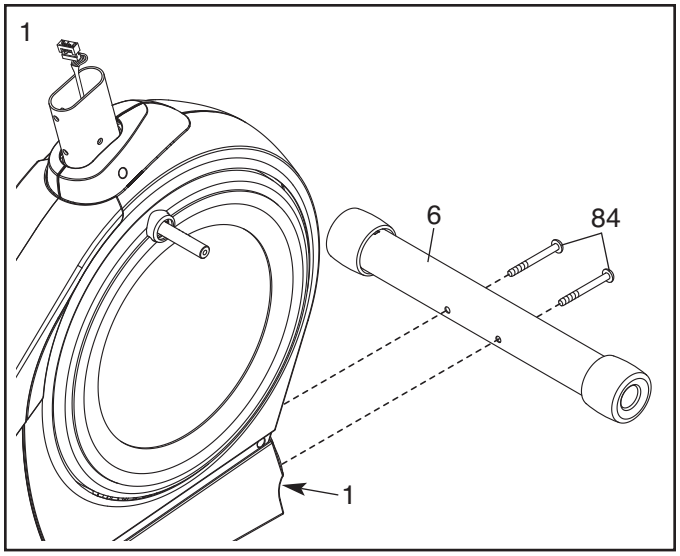
Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessários uma chave de fendas Phillips , uma chave inglesa e um maço de borracha .

À medida que monta o aparelho elíptico, utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**


Anilha Dentada de M8 (83)–13
Anilha Ondulada de 16mm (54)–2
Anilha Ondulada de 19mm (66)–4
Anilha de M10 (95)–2
Anilha de M8 x 25mm (98)–6
Porca de Travamento de M8 (102)–4
Porca de Travamento de M10 (92)–2
Parafuso de M4 x 16mm (104)–10
Parafuso com Plástico de M8 x 16mm (110)–4
Parafuso com Plástico de M8 x 19mm (82)–15
Pino de M8 x 38mm (96)–4
Parafuso com Plástico de M8 x 80mm (84)–2
Parafuso com Plástico de M10 x 45mm (99)–4
Pino de M10 x 60mm (100)–2

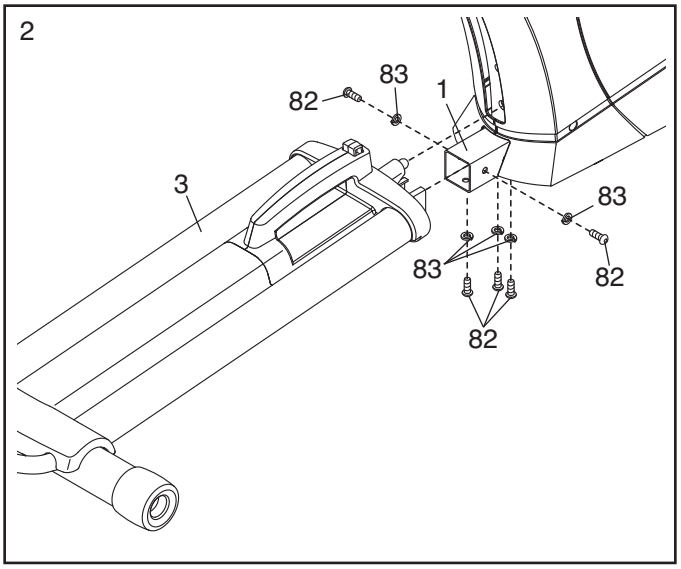
1. **Para facilitar a montagem, leia as informações contidas na página 5 antes de começar.**

Fixe o Estabilizador Frontal (6) à Estrutura (1) com dois Parafusos com Plástico de M8 x 80mm (84).



2. Oriente a Rampa (3) conforme mostrado. Depois, insira a Rampa na Estrutura (1).

Fixe a Rampa (3) com cinco Parafusos com Plástico de M8 x 19mm (82) e cinco Anilhas Dentadas de M8 (83).

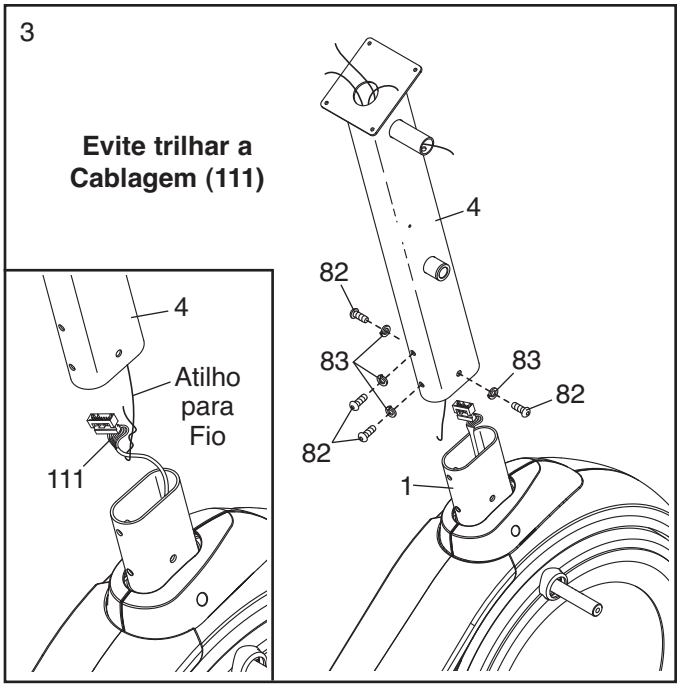


3. Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (4) junto à Estrutura (1).

Veja o desenho incluído. Localize o atilho para fio na extremidade inferior da Barra Vertical (4). Ate o atilho para fio à Cablagem (111). Puxe a extremidade superior do atilho para fio até que a Cablagem passe completamente pela Barra Vertical.

Conselho: Para impedir que a Cablagem (111) caia para o interior da Barra Vertical (4), segure a Cablagem com o atilho para fio.

Conselho: Evite trilhar a Cablagem (111). Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura (1). Fixe a Barra Vertical com quatro Parafusos com Plástico de M8 x 19mm (82) e quatro Anilhas Dentadas de M8 (83). **Não aperte já os Parafusos com Plástico.**



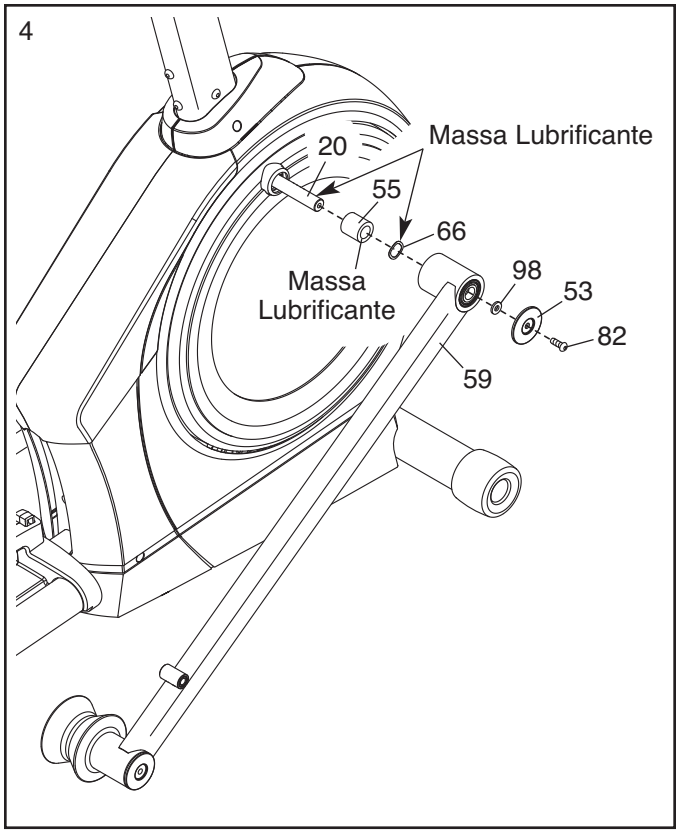
4. Aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída ao Braço do Pedaleiro (20) direito e a uma Anilha Ondulada de 19mm (66).

   Oriente um Espaçador do Braço do Pedaleiro (55) de forma a que o lado plano fique virado para o lado contrário ao aparelho elíptico. Insira o Espaçador do Braço do Pedaleiro e a Anilha Ondulada de 19mm (66) no Braço do Pedaleiro (20) direito.

   Identifique o Braço do Rolete Direito (59), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e posicione-o conforme mostrado.

   Insira o Braço do Rolete Direito (59) no Braço do Pedaleiro (20) direito. Fixe o Braço do Rolete Direito com um Parafuso com Plástico de M8 x 19mm (82), uma Cobertura do Eixo (53) e uma Anilha de M8 x 25mm (98); **para evitar quebrar a Cobertura do Eixo, não aperte excessivamente o Parafuso com Plástico.**

   Repita este passo para o Braço do Rolete Esquerdo (não mostrado).

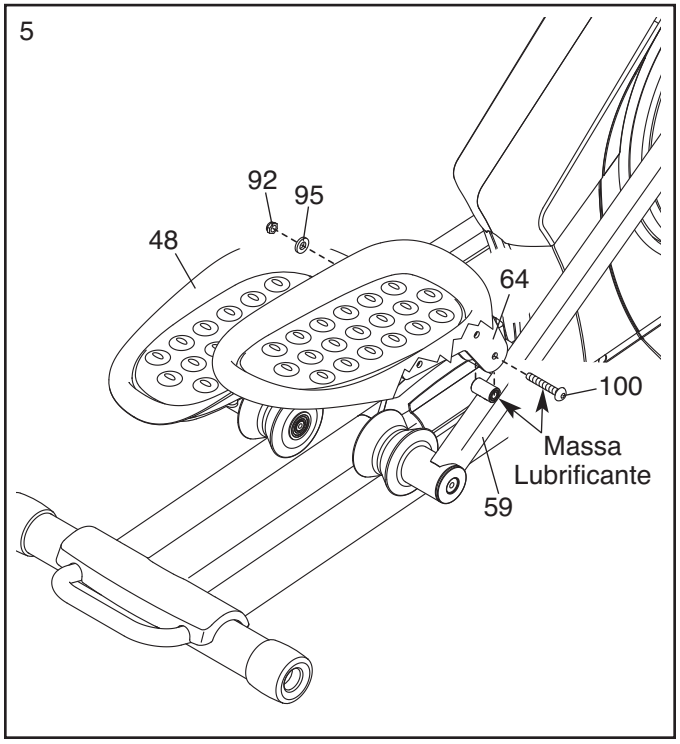


5. Identifique o Suporte do Pedal Direito (64), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

   Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante ao interior do tubo do Braço do Rolete Direito (59) e ao tubo de um Pino de M10 x 60mm (100).

   Fixe o Suporte do Pedal Direito (64) ao Braço do Rolete Direito (59) com o Pino de M10 x 60mm (100), uma Anilha de M10 (95) e uma Porca de Travamento de M10 (92). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; o Suporte do Pedal Direito deve rodar livremente.**

   Repita este passo para o Suporte do Pedal Esquerdo (48).

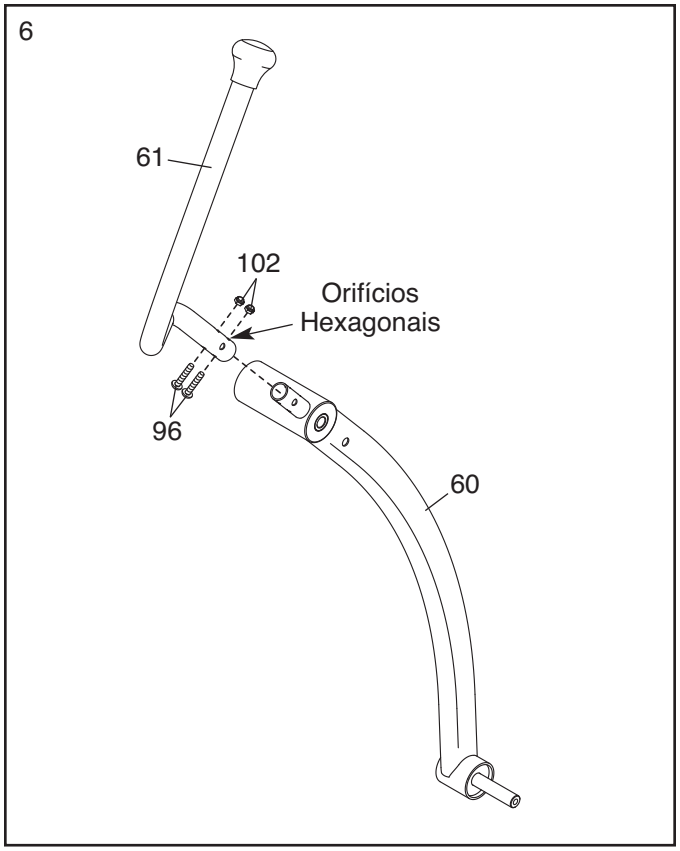


6. Identifique o Braço Superior Direito (61) e a Perna Superior Direita (60), que estão marcados com autocolantes “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-os conforme mostrado. **Certifique-se de que os orifícios hexagonais fiquem na posição indicada.**

   Insira o Braço Superior Direito (61) na Perna Superior Direita (60).

   Fixe o Braço Superior Direito (61) com dois Pinos de M8 x 38mm (96) e duas Porcas de Travamento de M8 (102). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento estejam nos orifícios hexagonais.**

   Repita este passo para o Braço Superior Esquerdo (não mostrado) e a Perna Superior Esquerda (não mostrada).



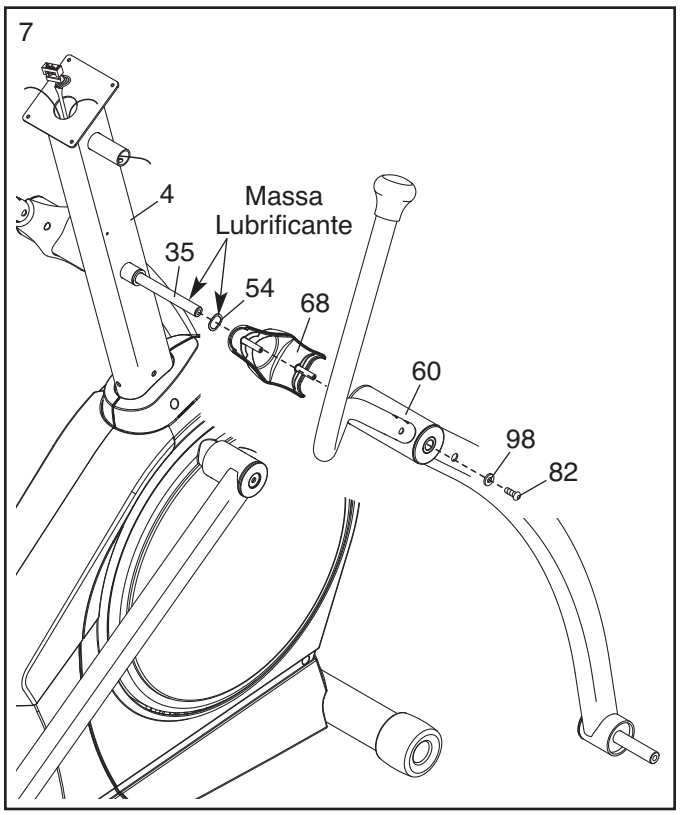
7. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante ao Eixo de Rotação (35) e a uma Anilha Ondulada de 16mm (54).

   Introduza o Eixo de Rotação (35) através da Barra Vertical (4) e depois centre-o.

   Insira a Anilha Ondulada de 16mm (54), uma Cobertura Interior do Braço (68) e a Perna Superior Direita (60) no lado direito do Eixo de Rotação (35).

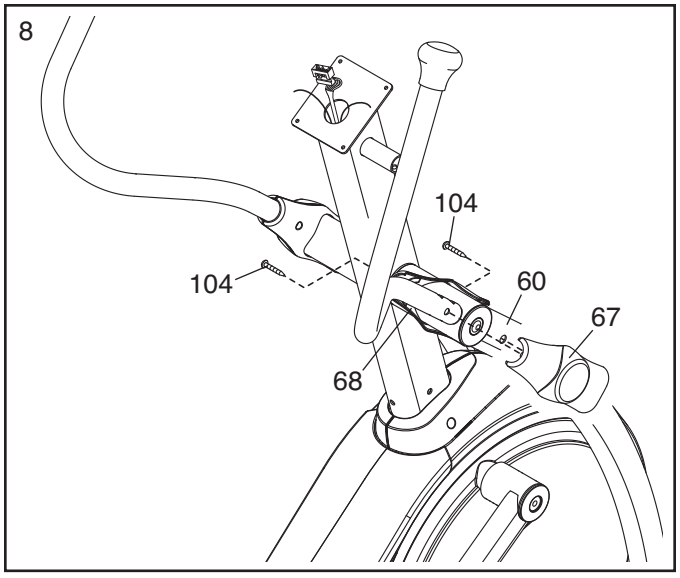
   Repita este passo para a Perna Superior Esquerda (não mostrada).

   Aperte um Parafuso com Plástico de M8 x 19mm (82) e uma Anilha de M8 x 25mm (98) em cada extremidade do Eixo de Rotação (35).



8. Fixe uma Cobertura Exterior do Braço (67) e a Cobertura Interior do Braço (68) em torno da Perna Superior Direita (60) com dois Parafusos de M4 x 16mm (104).

Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.



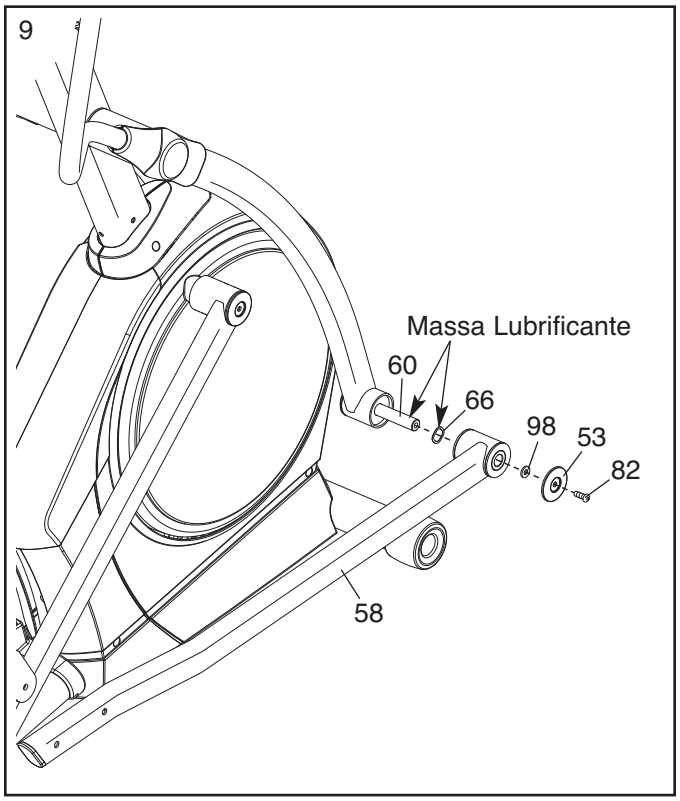
9. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante ao eixo da Perna Superior Direita (60) e a uma Anilha Ondulada de 19mm (66).

Identifique o Braço do Pedal Direito (58), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme mostrado.

Insira a Anilha Ondulada de 19mm (66) e o Braço do Pedal Direito (58) na Perna Superior Direita (60).

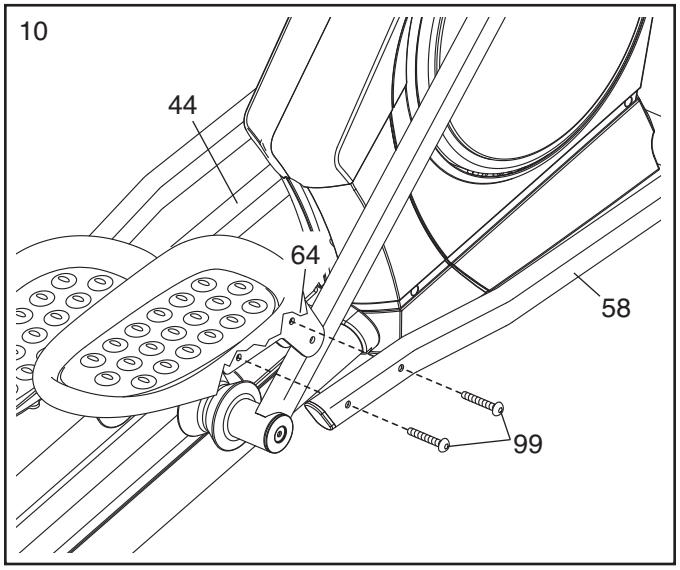
Fixe o Braço do Pedal Direito (58) com um Parafuso com Plástico de M8 x 19mm (82), uma Cobertura do Eixo (53) e uma Anilha de M8 x 25mm (98); **para evitar quebrar a Cobertura do Eixo, não aperte excessivamente o Parafuso com Plástico.**

Repita este passo para o Braço do Pedal esquerdo (não mostrado).



10. Fixe o Braço do Pedal Direito (58) ao Suporte do Pedal Direito (64) com dois Parafusos com Plástico de M10 x 45mm (99).

Repita este passo para o Braço do Pedal Esquerdo (44).



11. Identifique o Manípulo Direito (9), que está marcado com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

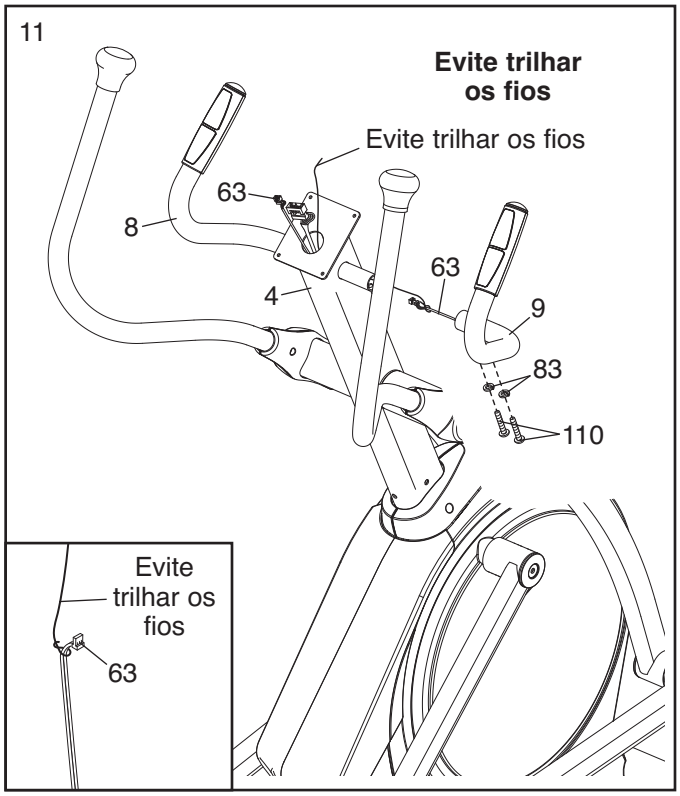
Veja o desenho incluído. Localize o atilho para fio na Barra Vertical (4). Ate a extremidade inferior do atilho para fio ao Fio de Pulsações (63) no Manípulo Direito (9). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até que o Fio de Pulsações passe completamente pela Barra Vertical.

Depois, insira o Manípulo Direito (9) no lado direito da Barra Vertical (4).

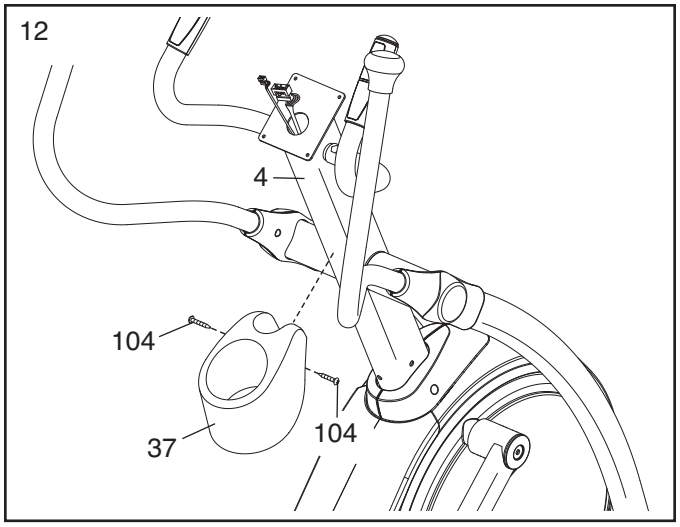
Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe o Manípulo Direito (9) com dois Parafusos com Plástico de M8 x 16mm (110) e duas Anilhas Dentadas de M8 (83).

Repita este passo para o Manípulo Esquerdo (8).

Conselho: Para impedir que os Fios de Pulsações (63) caiam para o interior da Barra Vertical (4), segure-os com o atilho para fio.



12. Fixe o Suporte para Garrafa de Água (37) à Barra Vertical (4) com dois Parafusos de M4 x 16mm (104).



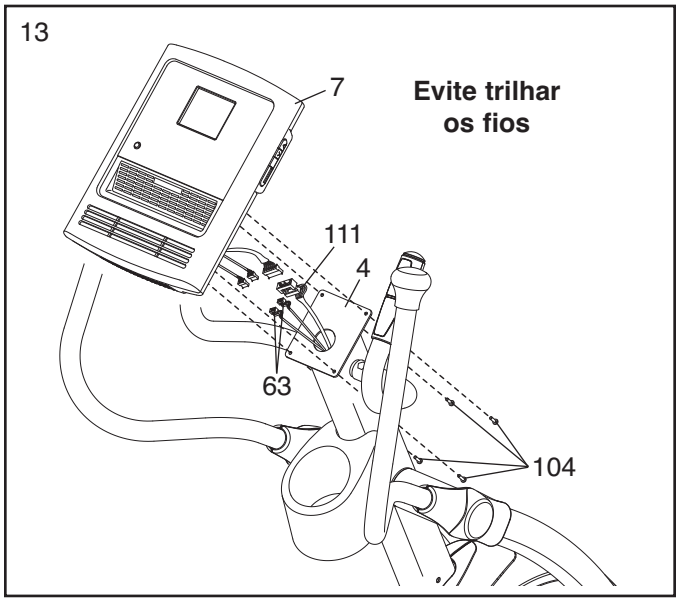
13. Desate e elimine os atilhos para fio da Cablagem (111) e dos Fios de Pulsações (63).

    Enquanto outra pessoa segura a Consola (7) junto à Barra Vertical (4), conecte os fios da consola à Cablagem (111) e aos Fios de Pulsações (63).

    Introduza a extensão excessiva de fio para baixo, na Barra Vertical (4).

    Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (7) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos de M4 x 16mm (104).

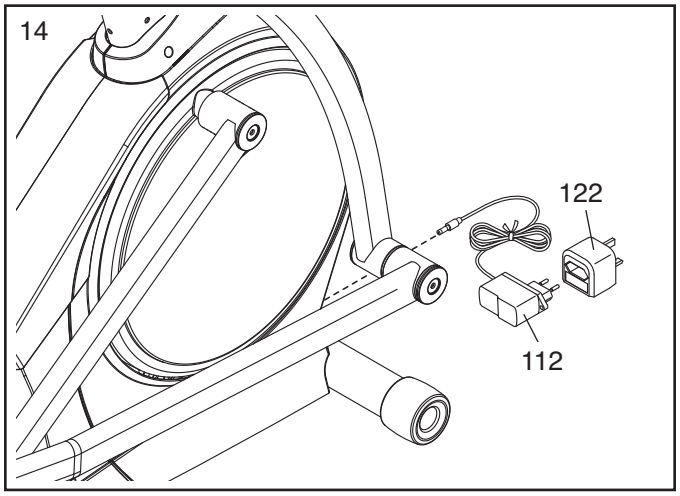
    Consulte o passo 3. Aperte os Parafusos com Plástico de M8 x 19mm (82).



14. Ligue o Adaptador de Corrente (112) à tomada na frente do aparelho elíptico.

    Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (112) ao Adaptador da Ficha (122).

    Para ligar o Adaptador de Corrente (112) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13.

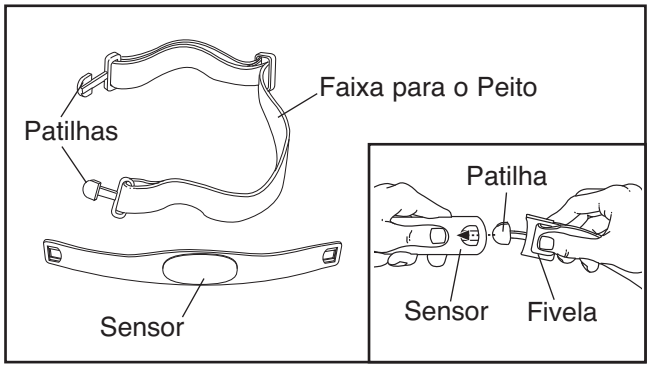


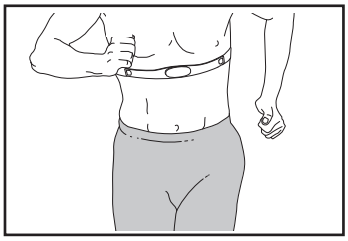
15. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o aparelho elíptico.** Nota: após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

COMO UTILIZAR O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO

COMO COLOCAR O SENSOR

O sensor de pulsações para o peito tem dois componentes: a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme indicado na ilustração. Exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.





Em seguida, coloque o sensor de pulsações para o peito à volta do peito e insira a outra extremidade da faixa para o peito no sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito. O sensor de pulsações para o peito deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele, e o mais alto possível, desde que seja confortável, por baixo dos músculos peitorais ou dos seios. Certifique-se de que o logótipo do sensor está apontado para a frente e virado para cima.

Em seguida, afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos no lado interior (as áreas dos eléctrodos estão cobertas por sulcos rasos). Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor de pulsações para o peito depois de cada utilização. O sensor de pulsações para o peito é activado quando as áreas do eléctrodo são humedecidas e o sensor de pulsações para o peito é colocado; o sensor de pulsações para o peito desliga quando é retirado e quando as áreas do eléctrodos secam. Se o sensor de pulsações para o peito não for seco depois de cada utilização, pode permanecer activado durante mais tempo do que o necessário, gastando prematuramente a pilha.
- Guarde o sensor de pulsações para o peito num local quente e seco. Não guarde o sensor de pulsações para o peito num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.
- Não exponha o sensor de pulsações para o peito à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao guardar o sensor de pulsações para o peito.
- Limpe o sensor com um pano húmido; nunca utilize álcool, produtos abrasivos ou químicos. A faixa para o peito pode ser lavada à mão e deve secar ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

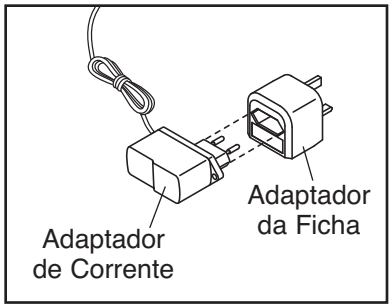
As instruções nas páginas a seguir explicam como se utiliza o sensor de pulsações para o peito com a consola. Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o sensor de pulsações para o peito colocado da forma descrita à esquerda. Nota: Se o sensor de pulsações para o peito não funcionar quando é colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Humedeça ambas as áreas dos eléctrodos do sensor com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Se as leituras dos batimentos cardíacos não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- À medida que caminha ou corre no tapete rolante, posicione-se junto ao centro da cinta de caminhar. **Para a consola poder apresentar as leituras dos batimentos cardíacos, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.**
- O sensor de pulsações para o peito foi concebido para funcionar com indivíduos que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura dos batimentos cardíacos podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (pvcs), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do sensor de pulsações para o peito pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar deste problema, tente mudar a localização do tapete rolante.

COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

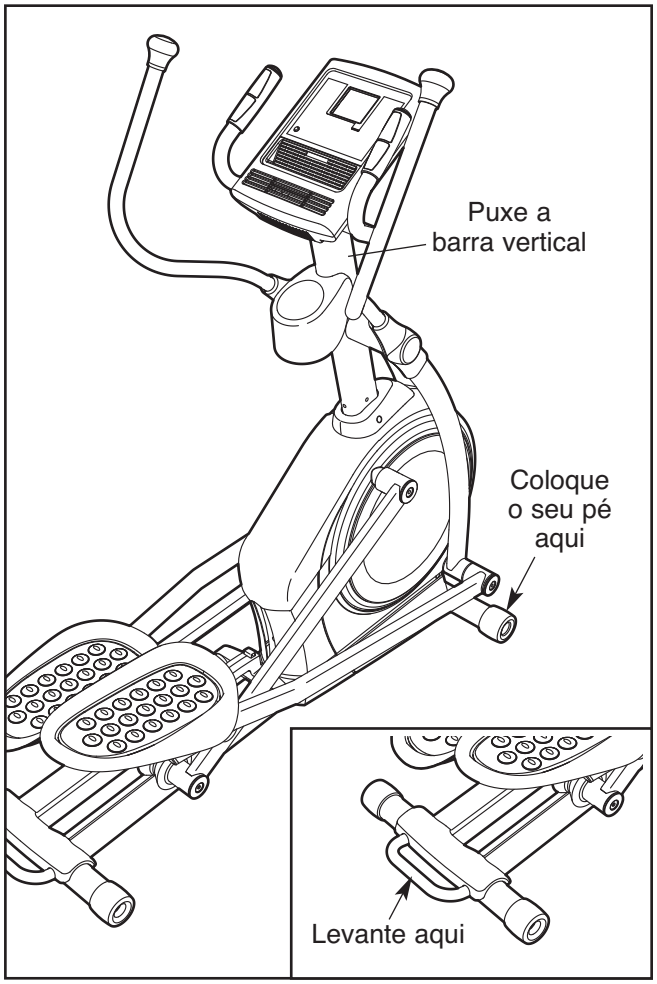
IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.



Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador da ficha. Em seguida, ligue o adaptador da ficha a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.

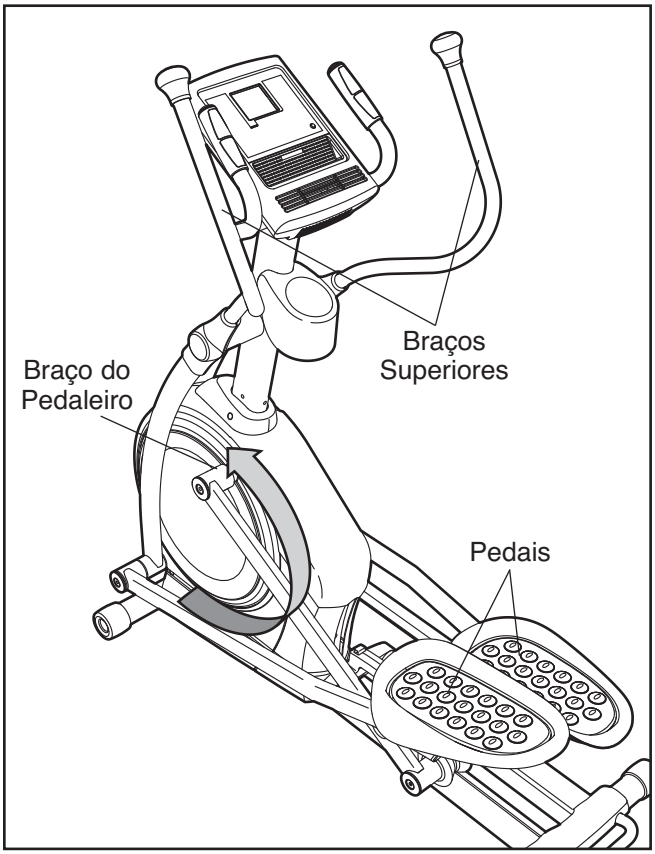
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto outra pessoa levanta a asa da rampa, até que o aparelho elíptico fique a rodar sobre as rodas frontais. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro no sentido mostrado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**



Para descer do aparelho elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

COMO ALTERAR A INCLINAÇÃO DA RAMPA

Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima o botão de bloqueio, puxe a asa da rampa e levante ou baixe a rampa até ao nível de inclinação desejado. Depois, largue o botão de bloqueio e engate o pino de bloqueio num dos orifícios de ajustamento da estrutura. A linha branca do botão de bloqueio deve ficar visível ou o pino de bloqueio não estará plenamente engatado. **Certifique-se de que o pino de bloqueio fique firmemente engatado num dos orifícios de ajustamento da estrutura.**

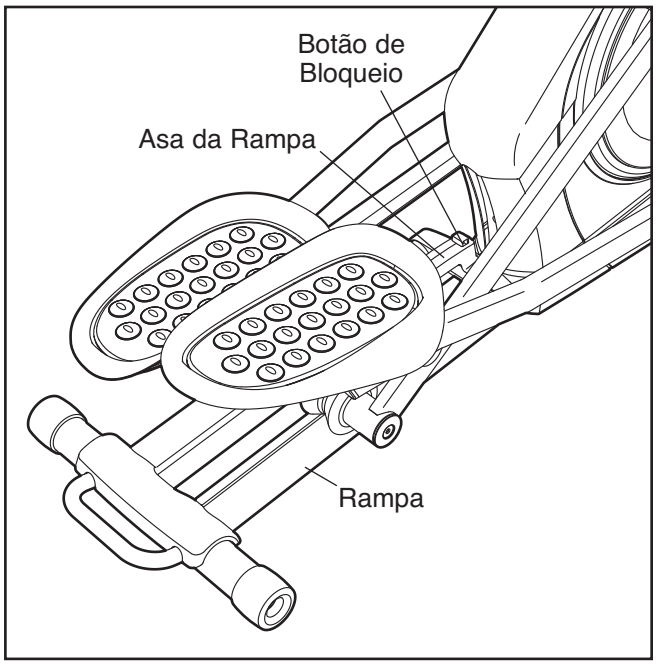
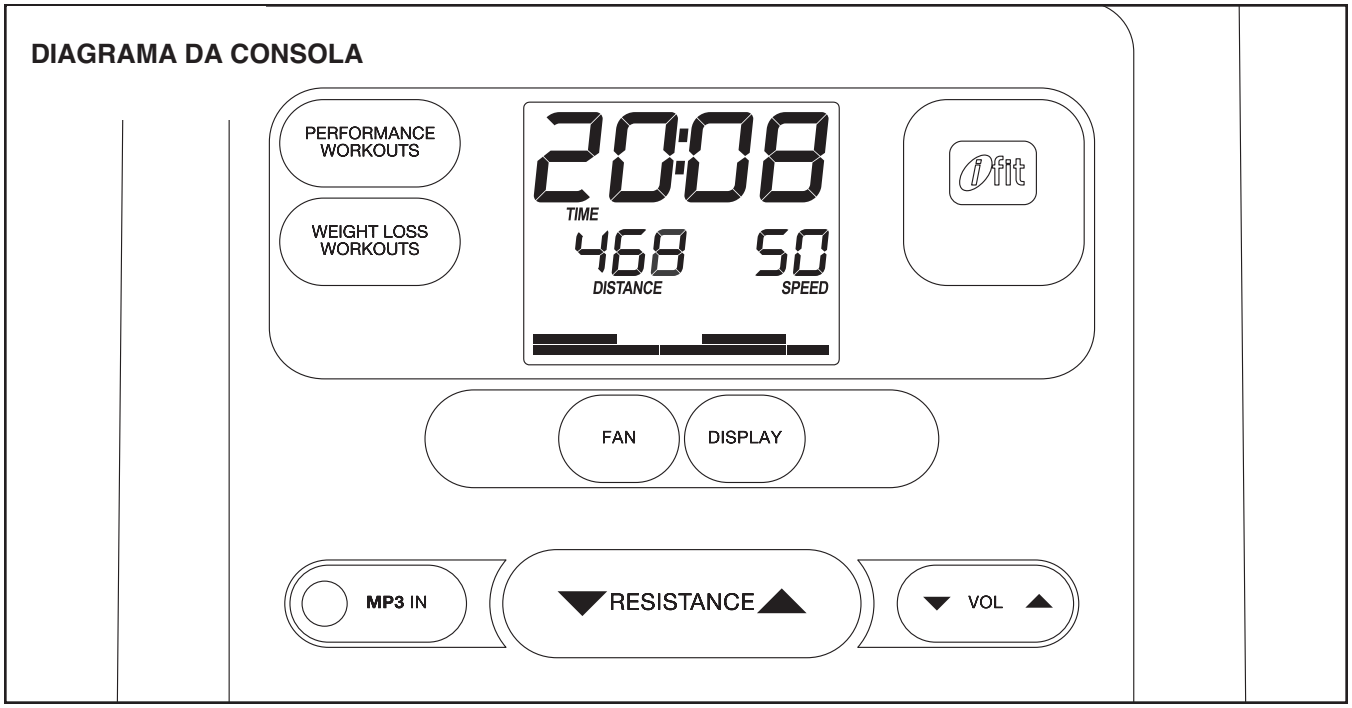


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola mostra continuamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito incluído.

Além disso, a consola oferece vinte sessões de exercício predefinidas—seis de perda de peso e catorze de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e vai variando o ritmo das pedaladas à medida que guia o utilizador através de exercícios eficazes.

A consola inclui o sistema interactivo de exercício iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir metas específicas de forma física.

Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o(a) orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para activar a consola, consulte a página 16. **Para desligar a consola,** consulte a página 16. **Para usar o modo manual,** consulte a página 16. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 19. **Para usar o sistema de som,** consulte a página 19. **Para alterar as configurações da consola,** consulte a página 19.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, remova-a.

COMO ACTIVAR A CONSOLA

Deve ser utilizado o adaptador de corrente incluído para fazer funcionar o aparelho elíptico. Consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 13. Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a utilizar.

COMO DESLIGAR A CONSOLA

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som e a consola entrará em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não foram premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

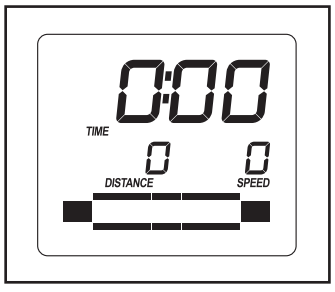
Quando acabar de fazer exercício, desconecte o adaptador de corrente. **IMPORTANTE: Se não efectuar este procedimento, os componentes eléctricos do aparelho elíptico poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a consola.**

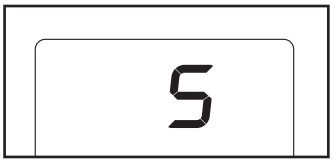
   Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA mais acima.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Sessões de Exercício [WORKOUTS] até que surjam zeros no ecrã.

3. **Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir [RESISTANCE].

   Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   O ecrã inferior esquerdo—Este ecrã pode mostrar o tempo [TIME] decorrido e a distância [DISTANCE] (número total de revoluções) que pedalou. Nota: Quando for seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã apresentará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

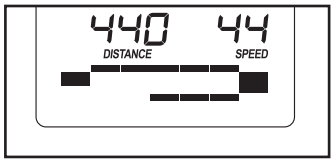
   O ecrã inferior direito—Este ecrã pode mostrar a sua velocidade [SPEED] de pedalada (em revoluções por minuto) e o número aproximado de calorias [CALORIES] que queimou.

   O ecrã apresenta ainda o seu ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito incluído (consulte o passo 5 na página 17).

O ecrã superior— Este ecrã pode apresentar o tempo decorrido, a distância que pedalou, a velocidade de pedalada e o número aproximado de calorias queimadas.

Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] até que o ecrã superior apresente as informações que mais lhe interessam. Nota: Ao serem apresentadas informações no ecrã superior, as mesmas informações não serão apresentadas nos ecrãs inferiores esquerdo e direito.

O ecrã inferior— O ecrã inferior apresenta uma pista que representa 640 rotações (1/4 de milha ou 402 metros). À medida que fizer exercício, aparecerão indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



Altere o nível de volume da consola, premindo os botões de aumentar ou diminuir o Volume [VOL].

5. Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.

Para usar o sensor de pulsações para o peito incluído, consulte a página 12. Para usar o sensor de pulsações do punho, siga as instruções abaixo. **IMPORTANTE: Se usar o sensor de pulsações para o peito e agarrar o sensor de pulsações do punho em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão.**

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do sensor de pulsações do punho, retire-as. Para medir o ritmo cardíaco, segure no sensor de pulsações do punho com as palmas contra os contactos metálicos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detectada, surgirá no ecrã um símbolo intermitente com um coração e depois será exibido o seu ritmo cardíaco. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos. Nota: Se continuar a agarrar o sensor de pulsações do punho, o ecrã mostrará o seu ritmo cardíaco durante até 30 segundos.

Se o ecrã não apresentar o ritmo cardíaco, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.

Nota: Se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

7. Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desligar-se-á automaticamente.

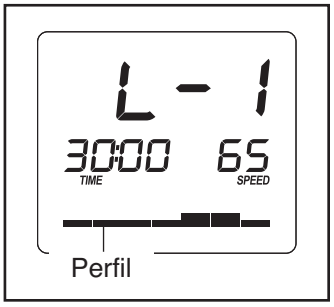
Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a consola.**

   Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 16.

2. **Seleccione uma sessão de exercício predefinida.**

   Perfil

   Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS] ou de Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] até que surja no ecrã o nome da sessão de exercício pretendida.

   Aparecerão também no ecrã a duração, a velocidade máxima e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.

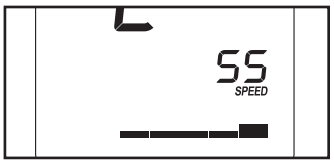
3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em 20, 30 ou 45 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

   O nível de resistência do primeiro segmento aparecerá no ecrã e a velocidade-alvo do primeiro segmento piscará no ecrã por alguns segundos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil da sessão apresentará o seu progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade-alvo aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será, então, alterada.

   Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo do segmento em curso. No início de cada segmento, a velocidade-alvo do mesmo piscará no ecrã.

   IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistência [RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. É emitido um som e a contagem de tempo é interrompida. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 nas páginas 16 e 17.

5. **Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 17.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 17.

7. **Quando acabar de utilizar o aparelho elíptico, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte COMO DESLIGAR A CONSOLA na página 16.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

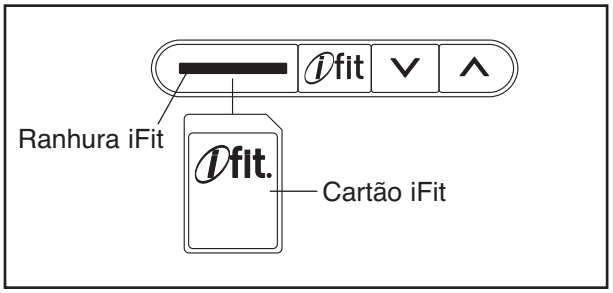
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a consola.**

   Consulte COMO ACTIVAR A CONSOLA na página 16.

2. **Insira um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.**

   Para usar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit localizada na parte lateral da consola; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura. Quando o cartão iFit estiver devidamente inserido, o indicador junto à ranhura iluminar-se-á e surgirá texto no ecrã.



   Seguidamente, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumento e diminuição junto à ranhura iFit.

   Um momento após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começará a orientá-lo(a) ao longo da sessão de exercício.

   As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para utilizar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 7 na página 18.

3. **Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.**

   Retire o cartão iFit quando tiver terminado o exercício. Guarde o cartão iFit num lugar seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

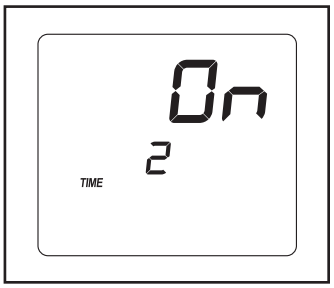
Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio incluído à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução [PLAY] no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume do leitor de MP3 ou de CD.

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola possui um modo de utilizador que lhe permite seleccionar uma opção de retroiluminação para a consola e ver informações sobre a utilização da consola.

Para seleccionar o modo de utilizador, prima e mantenha premido o botão Ecrã [DISPLAY] por alguns segundos, até que surjam no ecrã as informações do modo de utilizador.



A consola tem três opções de retroiluminação. A opção *ON* (ligado) mantém ligada a retroiluminação enquanto a consola está ligada. A opção *AUTO* (automático) mantém ligada a retroiluminação apenas enquanto o utilizador está a pedalar. A opção *OFF* (desligado) desliga a retroiluminação.

O ecrã superior mostrará a opção de retroiluminação seleccionada. Prima repetidamente o botão de aumentar a Resistência [RESISTANCE] para seleccionar a opção de retroiluminação desejada.

O ecrã inferior esquerdo mostrará o número total de horas de utilização da consola desde que o aparelho elíptico foi adquirido.

Prima o botão Ecrã para guardar as configurações da consola e sair do modo de utilizador.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

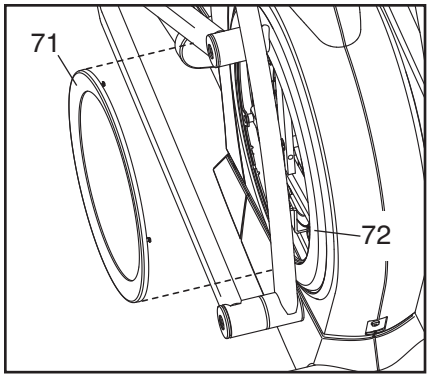
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não exibir o seu ritmo cardíaco quando agarra o sensor de pulsações do punho ou se o ritmo cardíaco exibido parecer demasiado alto ou baixo, consulte o passo 5 da página 17.

Se a consola não apresentar o seu ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações para o peito, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 12.

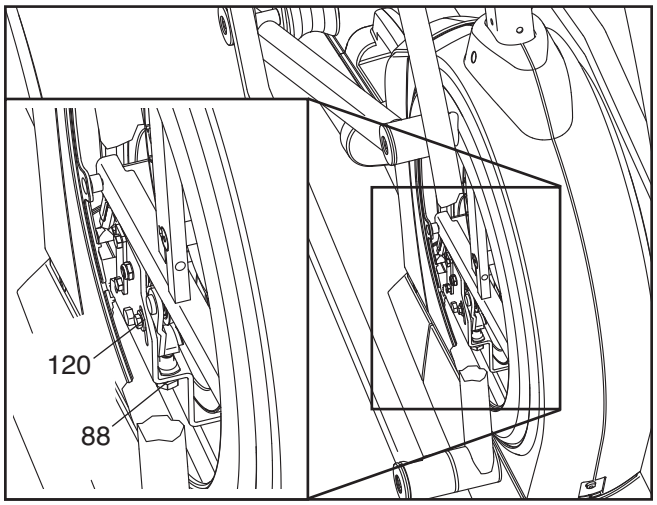
COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada.



Para ajustar a correia de transmissão, comece por usar uma chave de fendas de ponta chata para rodar o Disco (71) direito no sentido anti-horário. Depois, remova o Disco direito da Montagem do Disco (72) direita.

Localize e desaperte o Pino do Braço Tensor (120). Seguidamente, aperte o Parafuso de Ajustamento da Correia (88) até que a Correia de Transmissão (não mostrada) fique tensa. Depois, volte a apertar o Pino do Braço Tensor.



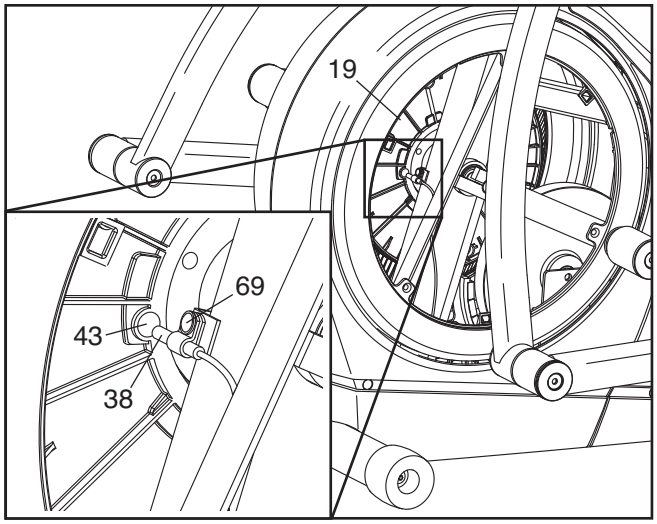
Volte a fixar o disco direito, rodando-o no sentido horário sobre a montagem do disco direita.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâmina, comece por usar uma chave de fendas de ponta chata para rodar o disco esquerdo no sentido anti-horário. Depois, remova o disco esquerdo da montagem do disco esquerda.

Seguidamente, localize o Interruptor de Lâmina (38). Rode a Roldana (19) até que um dos Ímanes (43) da Roldana fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. Desaperte, mas não retire, o Parafuso do Interruptor de Lâmina de M4 x 16mm (69).



Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâmina (38) do Íman (43). Depois, volte a apertar o Parafuso do Interruptor de Lâmina. Rode a Roldana (19) por um momento. Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações correctas.

Volte a fixar o disco esquerdo, rodando-o no sentido horário sobre a montagem do disco esquerda.

COMO LUBRIFICAR OS ROLETES

Consulte o DIAGRAMA EXPANDIDO na parte final deste manual. Se os Roletes (51) chiarem ao mover-se sobre a Rampa (3), aplique igualmente a ambos os Roletes uma pequena quantidade de massa lubrificante branca de uso naval. Espalhe uniformemente a massa em torno dos Roletes. Pedale sobre o aparelho elíptico até que fique distribuída ao longo da Rampa uma fina película de massa; limpe qualquer excesso de massa.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PFEVEL96010.1 R0311B

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Base
3	1	Rampa
4	1	Barra Vertical
5	3	Parafuso de M4 x 19mm
6	1	Estabilizador Frontal
7	1	Consola
8	1	Manípulo Esquerdo
9	1	Manípulo Direito
10	1	Cobertura da Pista
11	1	Cobertura do Bloqueio Esquerda
12	1	Cobertura do Bloqueio Direita
13	1	Botão de Bloqueio
14	1	Cabo de Bloqueio
15	4	Roldana do Cabo
16	1	Mola do Bloqueio
17	1	Pino de Bloqueio
18	1	Pedaleiro
19	1	Roldana
20	2	Braço do Pedaleiro
21	8	Parafuso de Flange de M4 x 16mm
22	1	Braço Tensor
23	1	Haste do Íman “C”
24	1	Haste do Motor
25	1	Motor de Resistência
26	1	Unidade de Ajuste
27	1	Disco de Resistência
28	1	Volante
29	1	Eixo do Volante
30	4	Bucha do Estabilizador
31	1	Eixo do Estabilizador
32	2	Tampa do Estabilizador
33	1	Pé
34	2	Roda
35	1	Eixo de Rotação
36	4	Bucha Axial
37	1	Suporte para Garrafa de Água
38	1	Interruptor de Lâmina
39	1	Grampo
40	6	Rolamento de R12
41	2	Apoio do Volante
42	4	Anel de Retenção
43	2	Íman
44	1	Braço do Pedal Esquerdo
45	1	Braço do Rolete Esquerdo
46	1	Perna Superior Esquerda
47	1	Braço Superior Esquerdo
48	1	Suporte do Pedal Esquerdo
49	1	Pedal Esquerdo
50	1	Base do Pedal Esquerdo
51	2	Rolete
52	2	Tampa do Braço do Pedal
53	8	Cobertura do Eixo
54	2	Anilha Ondulada de 16mm
55	2	Espaçador do Braço do Pedaleiro
56	2	Espaçador da Haste do Pedal
57	4	Bucha do Braço do Pedal
58	1	Braço do Pedal Direito
59	1	Braço do Rolete Direito
60	1	Perna Superior Direita
61	1	Braço Superior Direito
62	2	Tampa do Braço
63	2	Assembleia do Sensor de Pulsações/Fio
64	1	Suporte do Pedal Direito
65	6	Parafuso de Cabeça Chata de M6 x 25mm
66	4	Anilha Ondulada de 19mm
67	2	Cobertura Exterior do Braço
68	2	Cobertura Interior do Braço
69	1	Parafuso do Interruptor de Lâmina de M4 x 16mm
70	2	Bucha Axial Interior
71	2	Disco
72	2	Montagem do Disco
73	1	Protecção Esquerda
74	1	Protecção Direita
75	1	Cobertura da Protecção
76	4	Clipe-V
77	2	Espaçador do Rolete
78	2	Chave
79	1	Bloqueio de Ajuste
80	3	Anilha de M6
81	2	Parafuso de Espera de M10
82	15	Parafuso com Plástico de M8 x 19mm
83	13	Anilha Dentada de M8
84	2	Parafuso com Plástico de M8 x 80mm
85	2	Parafuso com Plástico Sextavado de M4 x 14mm
86	2	Pino Sextavado de M8 x 55mm
87	4	Parafuso de M8 x 13mm
88	1	Parafuso de Ajustamento da Correia
89	1	Parafuso de M5 x 7mm
90	1	Pino da Haste do Íman “C”
91	2	Contraporca de M8
92	2	Porca de Travamento de M10
93	4	Parafuso do Motor de Resistência
94	1	Porca de Travamento de M6
95	2	Anilha de M10
96	4	Pino de M8 x 38mm
97	8	Parafuso com Plástico de M8 x 19mm
98	8	Anilha de M8 x 25mm

Nº	Qtd.	Descrição
99	4	Parafuso com Plástico de M10 x 45mm
100	2	Pino de M10 x 60mm
101	2	Anilha de M8 x 20mm
102	6	Porca de Travamento de M8
103	1	Parafuso Axial
104	16	Parafuso de M4 x 16mm
105	2	Almofada do Pedal
106	2	Parafuso da Haste do Motor
107	4	Bucha do Braço do Rolete
108	10	Parafuso de M6 x 13mm
109	1	Tomada/Fio da Tomada
110	4	Parafuso com Plástico de M8 x 16mm
111	1	Cablagem
112	1	Adaptador de Corrente
113	1	Correia de Transmissão
114	2	Punho em Espuma
115	1	Pedal Direito
116	1	Base do Pedal Direito
117	2	Fio de Pulsações
118	2	Bucha Superior
119	1	Parafuso de M3,5 x 12mm
120	1	Pino do Braço Tensor
121	1	Cabo de Áudio
122	1	Adaptador da Ficha
123	1	Anel de Retenção Pequeno
124	1	Anilha de M5
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Pacote de Massa Lubrificante
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº PFEVEL96010.1 R0311B

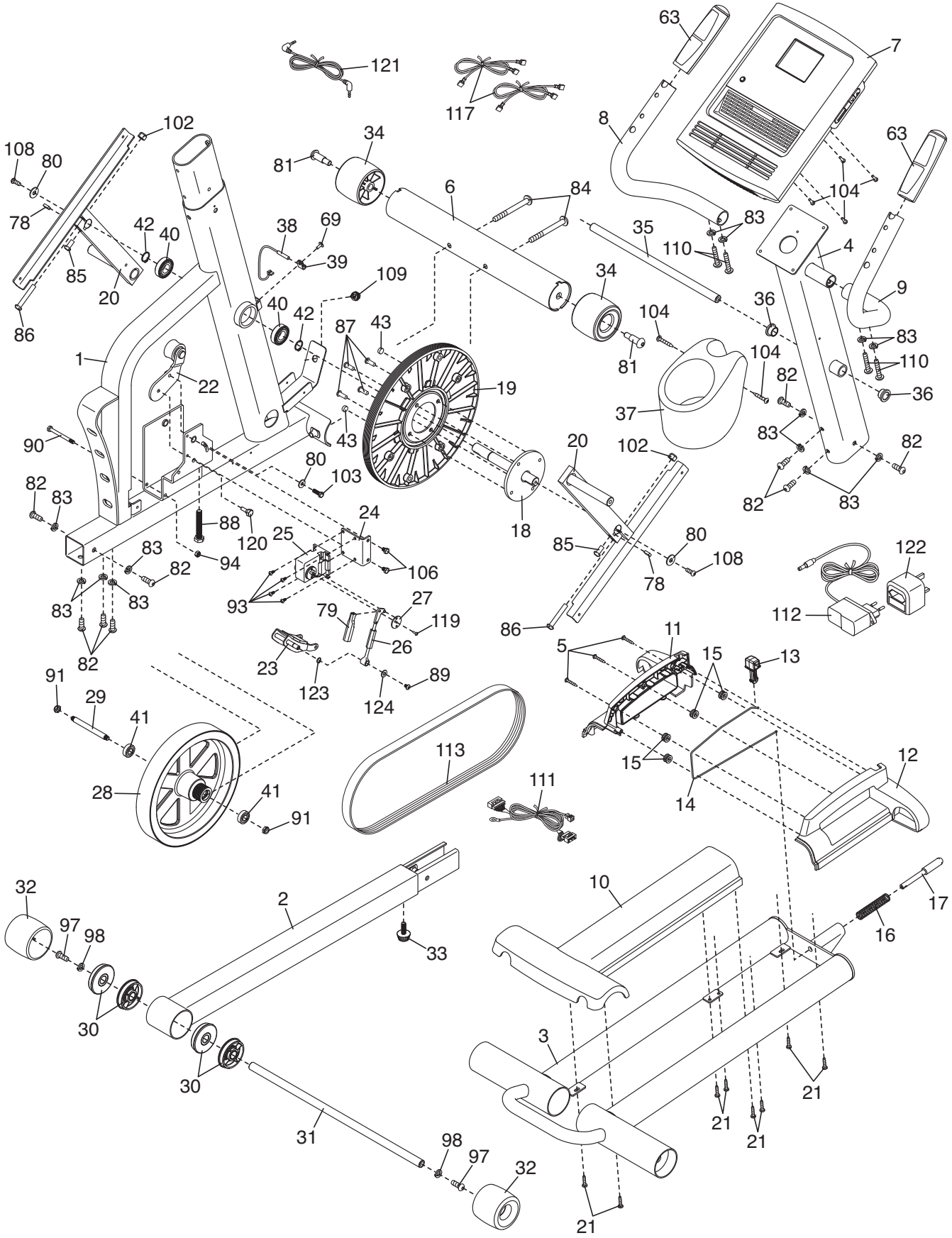


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PFEVEL96010.1 R0311B

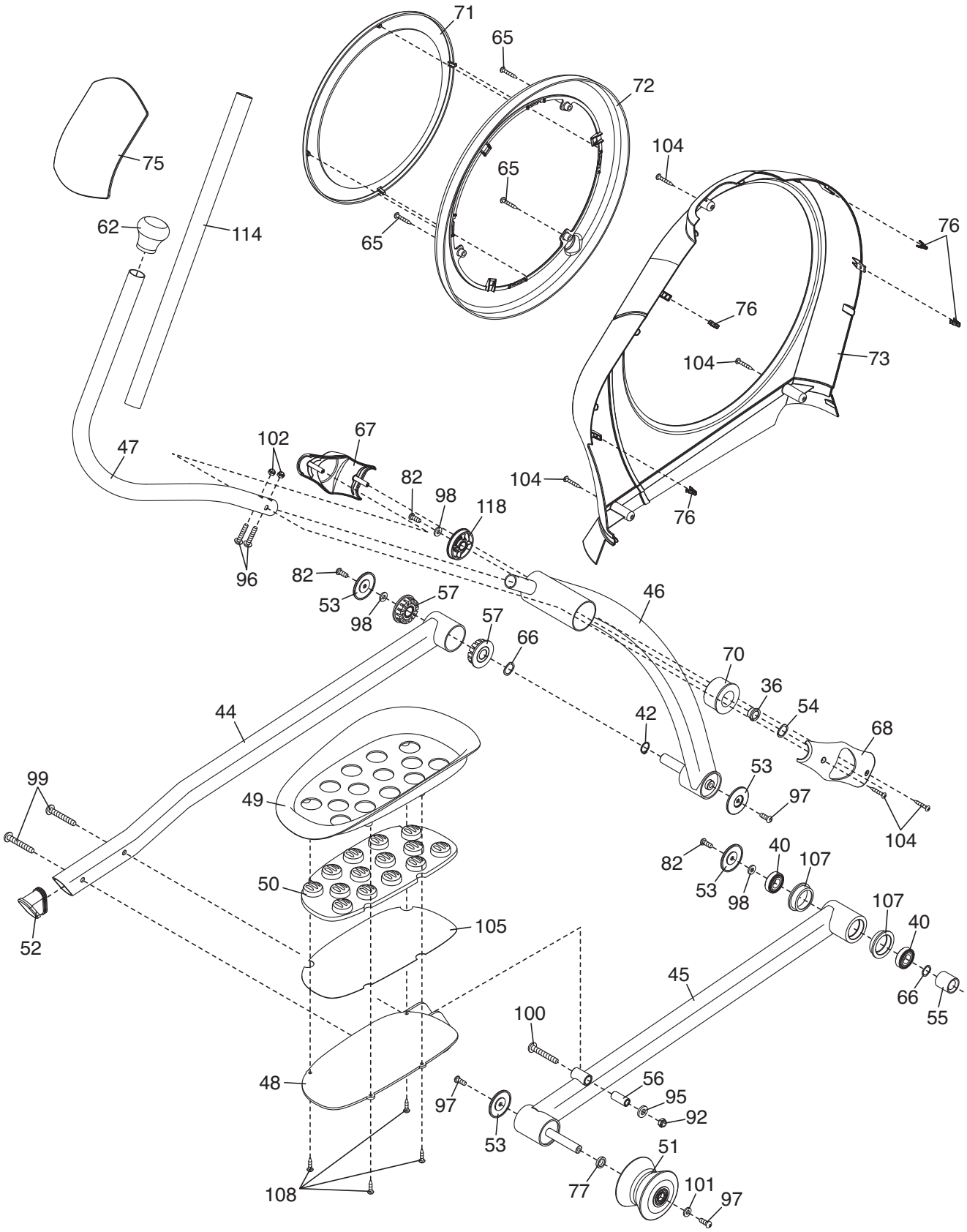
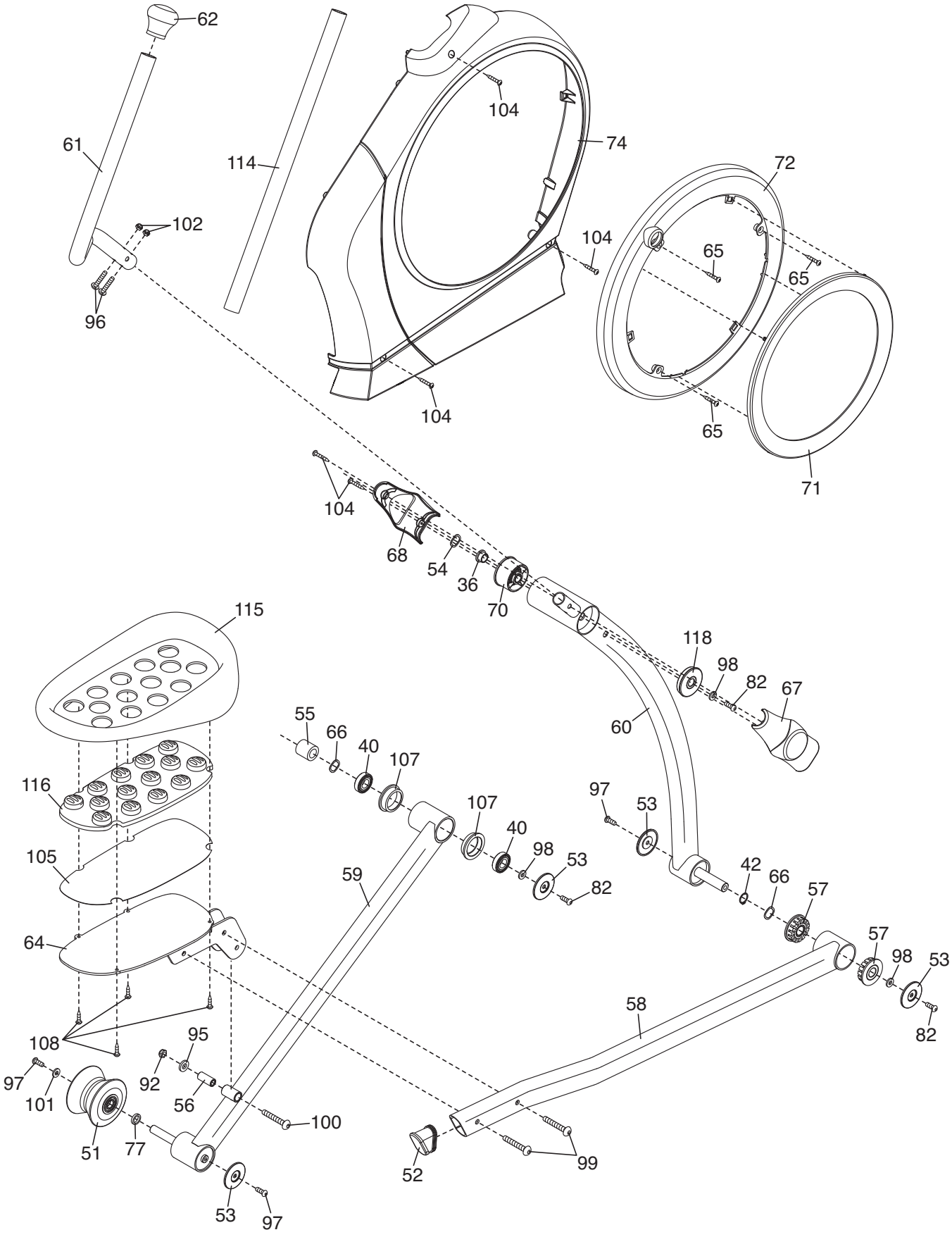


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº PFEVEL96010.1 R0311B



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 307598 R0311B

Impresso na China © 2011 ICON IP, Inc.